

ココロとカラダを元気に！ けんこうさぽーと

第24回目

「けんこうさぽーと」では、手軽にできる健康へのヒントや美味しく食べられる健康レシピをご紹介します！ココロもカラダも健康に過ごせるよう健康寿命をのばしましょう！

いきいき！健康アシスト



インナーマッスルを鍛えて
姿勢を安定させよう！

体幹トレーニング

ステップ1

腕と足が床に垂直
になるように四つ
んばいになります。



ステップ2

右腕と左足が床と
平行になるように
一直線に伸ばして
キープしましょう。



片方も同様に！

ステップ3

仰向けになりお腹
に手をあて、へこ
ませながら息を吐
きましょう。



いきいき！健康アシストは今月で終了です

健康課では定期的に
運動教室などを開催しているので、
引き続きみんなで健康づくりに
取り組もう！



管理栄養士おすすめ！健康レシピ

『菜花のクリーム白和え』（1人分 80kcal 塩分 0.5 g）



作り方 ★Point! クリームチーズでコクを出し、洋風アレンジ！

- 【1】絹豆腐をキッチンペーパーに包み、15分ほど重しをのせて水切りをする。
- 【2】菜の花をゆでて水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。千切りにした人参もゆでて絞っておく。
- 【3】ボウルに1を崩し入れ、Aを加えてなめらかになるまで混ぜる。飾り用の菜の花を除いた2も加えてあえる。
- 【4】3を器に盛り、菜の花をのせたら完成。

材料（2人分）… 絹豆腐 1/6 丁、菜の花 80 g、人参 1/10 本、A [クリームチーズ 20 g、砂糖 小さじ 1、塩少々、濃口しょうゆ 小さじ 1、レモン汁 小さじ 1/2]

～詳しい作り方や、そのほかの健康レシピは市ホームページ（<http://www.city.usa.oita.jp>）で紹介しています～

問合せ 健康課 健康増進係（☎ 27-8137）



JR 柳ヶ浦駅周辺まちづくりシンポジウムを開催します

日時／3月1日(日) 13:00 から (12:30 開場) 場所／市民図書館 視聴覚ホール

市では、令和4年度の完成を目標に「JR 柳ヶ浦駅周辺整備事業」に取り組んでいます。本事業の進捗状況の報告とともに、柳ヶ浦駅を拠点に市の文化・にぎわいなどを発信し、市民と来訪者が交流するまちづくりを市民・行政・事業者・専門家の協働によって実現していくため、シンポジウムを開催します。

- 講演「駅とまちづくり」【講師 九州工業大学 よしただてつ 吉武哲信教授
(柳ヶ浦駅周辺デザイン検討会議委員長)】
- 展示
柳ヶ浦駅周辺整備計画模型
市民ワークショップの取り組みパネル
- 市民、行政、事業者、専門家によるパネルディスカッション

問合せ／都市計画課 都市計画・高速道係 (☎ 27-8180)



平和ミュージアム (仮称)開館に向けて
kioku wo tsunagu

記憶をつなぐ

このコーナーでは「宇佐市平和ミュージアム (仮称) 資料館」の開館を前に、これまで収集した資料や今に残る戦争遺構にまつわる「記憶」を紹介していきます。

24 空襲被害状況の報告書

昭和20年5月14日の空襲による被害について、宇佐海軍航空隊の建物を管轄する呉海軍施設部に送るため作成された報告書です。それ以前の空襲で航空隊が大きな被害を受けていたこともあり、掩体壕など周辺の被害は軽微なものでしたが、柳ヶ浦地区や豊前善光寺駅周辺が爆撃を受け、民間人が亡くなったと記されています。



■ 戦争関連資料を収集しています。提供していただける方は社会教育課 文化財係 (☎ 27-8199) にご連絡ください。資料は平和の尊さを学ぶために活用いたします。

問合せ 社会教育課 平和ミュージアム建設準備室 (☎ 27-8200)